పౌష్టికాహారం.. పదిలం ఆరోగ్యం!

- వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెంపునకు దోహదం
- వ్యాధుల కాలంలో తిండి పాత్రే కీలకం
- జంక్ ఫుడ్‌తో పొంచి ఉన్న రోగాల ముప్పు


విక్రయానికి సిద్ధంగా ఉన్న తాజా కూరగాయలు

దాచేపల్లి: పౌష్టికాహారంతో ఆరోగ్యం పదిలంగా ఉంటుంది. బహిరంగ మార్కెట్‌లో లభించే జంక్ ఫుడ్ తిని అనారోగ్యం బారిన పడి ప్రాణం మీదకు తెచ్చుకునే కంటే.. పోషకాలు లభించే ఆహార పదార్థాలు తిని ఆరోగ్యంగా ఉండటం మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. ప్రస్తుతం వానాకాలం కావటంతో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం మెండుగా ఉంటుంది. వాటి బారినపడిన వారు ఆరోగ్యాన్ని పాడు చేసే వాటిని తినొద్దు. వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచే పోషకాలు తినటం మేలు. శరీరంలో వ్యాధి నిరోధక శక్తి పెరిగితే త్వరగా అనారోగ్యం నుంచి కోలుకునే అవకాశం ఉంది. వ్యక్తిగత పరిశుభ్రత పాటించాలి.


మొలకెత్తిన ధాన్యాలు

నిల్వ చేసినవి తినొద్దు

నిల్వ చేసిన ఆహార పదార్థాలు తినటం వల్ల అనారోగ్యం బారినపడతాం. ఇలాంటి ఆహార పదార్థాలతో వ్యాధి నిరోధక శక్తి క్షీణిస్తుంది. తీపి ఎక్కువగా తీసుకోవద్దు. బహిరంగ మార్కెట్‌లో దొరికే రెడీమేడ్ ఆహారం తినవద్దు. ఉప్పు ఎక్కువగా ఉండేవి, కూల్‌డ్రింక్స్, ఫ్రిజ్‌లో నిల్వ చేసినవి తినకపోవడం మేలు.

అలవాటు ఇలా మారితే...

ఆహారపు అలవాట్లు మార్చుకుంటే ఆరోగ్యం సురక్షితంగా ఉంటుంది.

- ప్రతి రోజు ఉదయం రెండు ఇడ్లీలు లేదా 60 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు లేదా 25 గ్రాముల పప్పులు, 150 మిల్లీ లీటర్ల పాలు తీసుకోవాలి.
- ఉదయం 11 గంటల సమయంలో ఒక పండు, నిమ్మరసం లేదా జామకాయలు తీసుకోవాలి. పండ్లు అందుబాటులో లేకపోతే ఒక గ్లాస్ పాలు తాగాలి.
- మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో 75 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలు, ఆకుకూరలు, పెరుగు ఉండేలా చూసుకోవాలి.
- సాయంత్రం 5 గంటలకు 50 గ్రాముల గింజ ధాన్యాలతో చిరుతిండి, ఒక కప్పు పాలు తీసుకోవటం మంచిది.
- రాత్రి సమయంలో భోజనంలో రెండు కప్పుల అన్నం లేదా ఒకట్రెండు చపాతీలు లేదా పుల్కాలు కూరగాయలతో తినాలి. కూరగాయలు, పెరుగు అందుబాటులో లేకపోతే 100 గ్రాముల మాంసాహారం తినాలి.

పాలు, నీళ్లు ఎక్కువ తీసుకోవాలి..

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు ప్రతి వ్యక్తి పాలు, నీళ్లకు అధిక ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. పరిశుభ్రమైన నీటిని కాచి చల్లార్చి తాగాలి. శరీరానికి సరిపడా నీరు తాగితే 50 శాతం రుగ్మతలు దూరమవుతాయి. సురక్షితమైన నీళ్లతోపాటు రోజుకి కనీసం 250 మిల్లీలీటర్ల పాలు తాగాలి. కాఫీ, టీ రోజుకు ఒకట్రెండు సార్ల కంటే ఎక్కువగా తాగవద్దు.


మార్కెట్‌లో ఆకుకూరలు

పప్పు ధాన్యాలకు ప్రాధాన్యత

ఆహారంలో పల్లీలు, మినుములు, శనగలు, బాదంపప్పు వంటివి ఉండేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. 100 గ్రాముల ఆకుకూరలు తినటం మంచిది. జామ, నిమ్మ, ఉసిరిలలో ఏదో ఒకటి భుజించాలి. ఉడికించిన కోడిగుడ్డు రోజుకు ఒక సారి, మాంసాహారం వారంలో ఒకసారి తినాలి. నానబెట్టిన గింజలు, అలసందలు తినటం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. పెసర్లు , క్యారెట్, బీట్‌రూట్, కీర దోస తినటం మేలు చేస్తుంది.

తాజా కూరలు, పండ్లు మేలు

మనిషి ఆరోగ్యానికి ఆహార పదార్థాలు ఎంత ముఖ్యమో శుభ్రత కూడా అంతే ముఖ్యం. అన్నం తినే ముందు చేతులు శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఆహారం ఒకేసారి ఎక్కువగా కాకుండా కొంచెం కొంచెం ప్రతి మూడు గంటలకు తీసుకోవచ్చు. దీని వల్ల తిన్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణం అవుతుంది. ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు తాజా కూరగాయలు వాడాలి. ఆకుకూరలు ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. వీటిల్లో ఉండే సూక్ష్మ పోషక పదార్థాలు, ఫైబర్ శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. పసుపు, నారింజ రంగులో ఉండే పండ్లు కొన్ని రకాల దీర్ఘకాలిక జబ్బులను నిరోధిస్తాయి. తాజాగా ఉండే పచ్చి కూరగాయలు, పండ్లను జ్యూస్ చేసుకుని తాగవచ్చు. జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కోసం మిరియాలు, అల్లం, వెల్లుల్లి బాగా ఉపయోగపడతాయి. కాచి చల్లార్చిన నీరు, పాలల్లో వాటిని వేసుకుని తాగితే ఉపశమనం కలుగుతుంది.

పోషకాలు కీలకం



పోషకాలతో కూడిన ఆహారం తీసుకోవాలి. ఆహారం బాగా ఉడికించి తినాలి. ఏ, సీ, డీ , కే విటమిన్లు కలిగిన ఆహారం తీసుకుంటే ఆరోగ్యకరంగా ఉంటారు. అంధత్వంతో పాటు పిల్లల్లో వాంతులు, విరేచనాలు, తట్టు, శ్వాసకోశ సంబంధ వ్యాధులు నివారించేందుకు ఏ విటమిన్ బాగా పని చేస్తుంది. తోటకూర, మెంతి కూర, పాలకూర, క్యారెట్, కెరోటిన్ ఉన్న మునగాకు, మామిడి, బొప్పాయి, గుమ్మడి వంటివి తీసుకోవటం వల్ల శరీరానికి సరిపడా విటమిన్లు అందుతాయి. బహిరంగ మార్కెట్‌లో లభించే జంక్ ఫుడ్ అస్సలు తీసుకోవద్దు.

– డాక్టర్ కనుమూరి గీతారాణి

క్లుప్తంగా

మలేరియాపై అవగాహన ర్యాలీ



మాచర్ల: మలేరియా మాసోత్సవాల్లో భాగంగా శుక్రవారం మాచర్ల పట్టణంలో భారీ ర్యాలీ నిర్వహించారు. మున్సిపల్ కమిషనర్ వెంకటదాస్, ఏఈలు తేజ, చంద్రశేఖర్, మలేరియా అధికారులు లక్ష్మయ్య, సూపర్‌వైజర్‌ల ఆధ్వర్యంలో అవగాహన కార్యక్రమం నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మలేరియా అధికారి లక్ష్మయ్య మాట్లాడుతూ.. పల్నాడు జిల్లాలో నెలరోజులుగా మలేరియా వారోత్సవాలు నిర్వహిస్తున్నామన్నారు. ఇంటింటికీ తిరిగి దోమ తెరలు వాడాలని, ఇంటిని పరిశుభ్రంగా ఉంచాలన్నారు. డ్రై డేగా ప్రతి శుక్రవారం పాటించాలని పేర్కొన్నారు. జ్వరం వస్తే వెంటనే వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోవాలని సూచించారు. ప్రస్తుతం ప్రబలుతున్న డయేరియా పట్ల అశ్రద్ధ తగదన్నారు. కార్యక్రమంలో ఎం.సుబ్బారావు, ఆయా సచివాలయ కార్యదర్శులు, ఆరోగ్య కార్యదర్శులు, మెప్మా ప్రాజెక్టు రీసోర్స్ పర్సన్లు పాల్గొన్నారు.

కౌలు రైతులకు కార్డుతో భరోసా



రెంటచింతల: ప్రభుత్వం అందిస్తున్న రుణ అర్హత (సి.సి.ఆర్.సి.) కార్డు... కౌలు రైతులకు భరోసా ఇస్తుందని తహసీల్దార్ ఎస్.రామ్ మోహన్‌రావు అన్నారు. శుక్రవారం స్థానిక రైతు భరోసా కేంద్రంలో కార్డులను పలువురికి అందించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ కౌలు రైతులకు ఈ కార్డులపై కచ్చితంగా అవగాహన ఉండాలని సూచించారు. తద్వారా ఈ– పంట నమోదు, బీమా, పంట విక్రయం, బ్యాంక్ రుణాలు, పంట నష్టపరిహారం, ప్రభుత్వ పథకాల ద్వారా లబ్ధికి వీలవుతుందని తెలిపారు. భూ యజమానులకు, కౌలు రైతులకు అవగాహన కల్పించి అందరికీ కార్డులను మంజూరు చేస్తున్నట్లు పేర్కొన్నారు. గ్రామ రెవెన్యూ అధికారిని సంప్రదించి కార్డు పొందవచ్చన్నారు. ప్రభుత్వం కల్పించిన ఈ అవకాశాన్ని కౌలురైతులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని కోరారు. ఈ కార్యక్రమంలో వీఆర్వోలు తిక్కా లింగయ్య, విఘ్నేష్, కౌలు రైతులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

మళ్లీ అంగన్‌వాడీ, ఆశా వర్కర్లకు అదనపు బాధ్యతలు

అచ్చంపేట: గత అయిదేళ్లుగా కేవలం వారి విధులను మాత్రమే నిర్వహించిన అంగన్‌వాడీ టీచర్లు, ఆశావర్కర్స్, కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులకు జులై 1 నుంచి ప్రభుత్వం అదనపు బాధ్యతలు అప్పగించనుంది. గతంలో గ్రామ వలంటీర్లు నిర్వహించిన పెన్షన్ల పంపిణీ విధానాన్ని తాజాగా సచివాలయ ఉద్యోగులతోపాటు వీరికి అప్పగించనున్నారు. మండల పరిషత్ కార్యాలయాలకు సంబంధిత అధికారుల నుంచి ఈ మేరకు ఆదేశాలు వచ్చాయి. ఒక్కో ఉద్యోగి తన లాగిన్ ద్వారా 50 మందికి పెన్షన్లు పంపిణీ చేయాల్సి ఉంటుంది. తొలుత పంచాయతీ కార్యదర్శి, వెల్ఫేర్ అసిస్టెంటు కలిసి పెన్షన్ మొత్తాన్ని బ్యాంకు నుంచి విత్‌డ్రా చేసి పంపిణీ చేసే ఉద్యోగులకు అప్పగించాల్సి ఉంటుంది. హెచ్ఐవీ, వేరే ఊరిలో చదువుకునే దివ్యాంగులకు డీబీటీ పద్ధతిలో పెన్షన్ చెల్లించనున్నారు.

సీఆర్‌టీ కలపకుండా రెగ్యులరైజేషన్ చేయాలని వినతి



వెల్దుర్తి: మెగా డీఎస్సీకి సంబంధించిన విషయంలో సీఆర్‌టీ కలపకుండా రెగ్యులరైజేషన్ చేయాలని కాంట్రాక్టు టీచర్స్ శుక్రవారం ఎమ్మెల్యే జూలకంటి బ్రహ్మారెడ్డికి వినతి పత్రం అందజేశారు. వారు మండల కేంద్రమైన వెల్దుర్తిలోని జేబీఆర్ క్యాంపు కార్యాలయంలో రాష్ట్ర యూనియన్ సెక్రటరీ గిరిజా రాణి ఆధ్వర్యంలో కలిసి వినతి పత్రం అందజేశారు. ఈ సందర్భంగా జేబీఆర్ మాట్లాడుతూ కాంట్రాక్టు ఉద్యోగులను 2024 డీఎస్సీలో కలపకుండా ప్రత్యేకంగా వీరిని రెగ్యులర్ చేసేందుకు ఉన్నతాధికారుల దృష్టికి తీసుకెళ్తామన్నారు. కార్యక్రమంలో జిల్లా గిరిజన ఆశ్రమ పాఠశాల ఉపాధ్యాయులు పలువురు పాల్గొన్నారు.

2న క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలు

మాచర్ల : పల్నాడు జిల్లా మాచర్ల గురుకుల పారిశ్రామిక శిక్షణ సంస్థలో జులై 2వ తేదీన ఉదయం 10 గంటలకు జరిగే క్యాంపస్ ఇంటర్వ్యూలను విద్యార్థులు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని ఐటీఐ ప్రిన్సిపల్ సీహెచ్ఎస్‌వీ ప్రసాద్ బాబు శుక్రవారం కోరారు. జులై 24న పరీక్షలకు హాజరవుతున్న వారు ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకోవాలన్నారు.

మెడికల్ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ అధ్యక్షుడిగా లక్ష్మీనారాయణ



గురజాల: ఆంధ్రప్రదేశ్ హెల్త్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ మెడికల్ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ మండల అధ్యక్షుడిగా జి.వి. లక్ష్మీనారాయణను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. స్థానిక ఏపీఎన్‌జీవో హోంలో శుక్రవారం రాష్ట్ర అధ్యక్షుడు అరవపాల్ ఆదేశాల మేరకు జిల్లా అధ్యక్షుడు బి. నాగవర్ధన్ ఆధ్వర్యంలో గురజాల తాలూకా ఎన్నికలు నిర్వహించారు. లక్ష్మీనారాయణతో పాటు కార్యదర్శిగా జె.శ్రీనివాసరావు, ట్రెజరర్‌గా ఇ. శ్రీనివాసరావు, సెక్రటరీగా డమెన్‌లను ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నారు. వీరి ఎన్నికపై పలువురు హర్షం వ్యక్తం చేశారు. ఈ సందర్భంగా సత్కరించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రాజమ్మ, కేవీ మణి, ప్రసన్న, సుజాత తదితరులు పాల్గొన్నారు.

నేడు మాచవరం మండల పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం

మాచవరం: మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో మాచవరం మండల పరిషత్ సర్వసభ్య సమావేశం శనివారం నిర్వహించనున్నట్లు ఎంపీడీఓ బి.సురేష్ తెలిపారు. ఎంపీపీ దారం అంబులమ్మ అధ్యక్షతన మండల పరిధిలోని గ్రామ సచివాలయాల పరిధిలో జరుగుతున్న ప్రభుత్వ సంక్షేమ, అభివృద్ధి కార్యక్రమాలపై సమీక్ష ఉంటుందన్నారు. 2023–24 వార్షిక అభివృద్ధి పనులు, ఇతర అంశాల ఆమోదం తదితరాలపై చర్చిస్తామని తెలిపారు. సమావేశానికి ఎంపీటీసీ సభ్యులు, మండలంలోని ఆయా గ్రామాల సర్పంచులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, మండల స్థాయి ప్రభుత్వ అధికారులు హాజరు కావాలని పేర్కొన్నారు.

ఎంఈఓ నాగయ్య సేవలు అభినందనీయం


వేముల నాగయ్య దంపతులను సన్మానిస్తున్న అధికారులు

మాచర్ల రూరల్: వెనుకబడిన పల్నాటి ప్రాంతంలో విద్యాభివృద్ధికోసం అమూల్యమైన సేవలందించిన వేముల నాగయ్య కృషి ఎనలేనిదని ఎంపీడీఓ సరోజనీదేవి అన్నారు. ఈ నెల 30న పదవీ విరమణ చేయనున్న విద్యాశాఖాధికారి వేముల నాగయ్య దంపతులను శుక్రవారం మండల పరిషత్ కార్యాలయంలో సన్మానించాక సరోజనీదేవి మాట్లాడారు. అన్ని వృత్తుల వారిని తయారు చేసే ఉపాధ్యాయ వృత్తి ఎంతో అమూల్యమైనదని పేర్కొన్నారు. అలాంటి ఉపాధ్యాయుడిగా, విద్యా శాఖాధికారిగా వెనుకబడిన మాచర్ల ప్రాంతంలో ఎంతో మంది చిన్నారులకు విద్యాబోధన అందించారని తెలిపారు. వారిని ఉన్నత స్థానంలో నిలబెట్టడమే కాకుండా విద్యా శాఖాధికారిగా ఎంతో ప్రతిష్ఠాత్మకంగా చేసిన సేవలు అమూల్యమన్నారు. సన్మాన గ్రహీత, ఎంఈఓ వేముల నాగయ్య మాట్లాడుతూ విద్యార్థి దశ నుంచే సమాజ సేవ చేయాలని తనకు ఆలోచన ఉండేదని, అప్పుడే ఉపాధ్యాయుడిగా అవకాశం రావడంతో పేదలకు సాయం చేశానని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో ప్రత్యేకాధికారి గబ్రూ నాయక్, ఈఓపీఆర్‌డీ కోటేశ్వరరావు, సీనియర్ అసిస్టెంట్ గాదె శ్రీనివాసరావు, కార్యదర్శులు బిట్టు వెంకటేశ్వర్లు, వెంకటేశ్వర్లు, టీపీ సత్యనారాయణ, నరేష్, విజయ్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

సర్వసభ్య సమావేశం



మాచర్ల: ఆంధ్రప్రదేశ్ హెల్త్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ మెడికల్ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ (ఏపీ హెచ్ఏఎమ్ఎస్ఏ) అధ్యక్షుడు బి.నాగవర్ధన్ ఆధ్వర్యంలో శుక్రవారం మాచర్ల తాలూకా అసోసియేషన్ సర్వసభ్య సమావేశం జరిగిందని జిల్లా జాయింట్ సెక్రటరీ ఎస్.వి.ప్రసాదరావు శుక్రవారం తెలిపారు. మాచర్ల తాలూకా కమిటీకి ఎన్నిక నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా పల్నాడు జిల్లా కోశాధికారి బి.వెంకటప్పయ్య, నూతన కార్యవర్గాన్ని ఏకగ్రీవంగా ఎన్నుకున్నట్లు వెల్లడించారు. అసోసియేషన్ ప్రెసిడెంట్‌గా ఎ.బుల్లయ్య, అధ్యక్షుడుగా నాగేశ్వరరావు, ఉపాధ్యక్షులుగా డి.సద్గురు బాబు, విజయకుమారి, బి.లక్ష్మయ్య, డి.లింగయ్య, మురళీధర్, కార్యదర్శులుగా జి.వి.బి.ఎల్.నరసింహారావు, ఎం. శ్రీనివాస్, శర్మ, జాయింట్ సెక్రటరీలు ఎం.శ్రీనివాస్, శ్రావణసంజీవ్, ఆర్.రాజేశ్వరి, టి.విమల, సుబ్బాచారీ, షేక్ నాగూర్‌బాషా, సెక్రటరీ ఉమెన్ వింధ్యామణి, సబ్‌డిస్ట్రిక్ కార్యదర్శి కొండలు, ఆర్గనైజింగ్ సెక్రటరీ శ్రీనివాసరావు, కోశాధికారి ఆర్.శ్రీనివాసరావు, డి.నాగమణి, బి.విజయలక్ష్మి, ఎగ్జిక్యూటీవ్ మెంబర్లుగా ఎన్నికయ్యారు. రాష్ట్ర అడ్మినిస్ట్రేషన్ సర్వీసెస్ అసోసియేషన్ జిల్లా అధ్యక్షుడు నాగవర్ధన్ వీరిని అభినందించారు.

పరిసరాల పరిశుభ్రత పాటించాలి


సేవానాయక్ తండాలో సేవలు అందించడానికి వచ్చిన పీహెచ్‌సీ సిబ్బంది

వెల్దుర్తి: పల్నాడు జిల్లా వైద్య ఆరోగ్య శాఖాధికారి, జిల్లా మలేరియా అధికారి ఆదేశాల మేరకు మండలంలోని శిరిగిరిపాడు పరిధిలోని ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి నిజాముద్దీన్ ఆధ్వర్యంలో సేవా నాయక్ తండాలో ఫ్రై డే - డ్రై డే కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించారు. ఈ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్న సిబ్బందికి వైద్యాధికారి నిజాముద్దీన్ పలు సూచనలు చేశారు. ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి ఒక్కరూ దోమ తెరలు ఉపయోగించుకుని ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పర్చుకోవాలన్నారు. హనుమాపురం తండాలో జరుగుతున్న కార్యక్రమాన్ని పరిశీలించారు. గ్రామాల్లో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలకుండా మురికి కాలువలలో చెత్తను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించుకోవాలన్నారు. దోమలను నివారిస్తే రోగాలు రాకుండా కాపాడుకోవచ్చని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో సూపర్‌వైజర్లు, పీహెచ్‌సీ వైద్య సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

అన్నదాన కార్యక్రమం ప్రారంభం


అన్నదానాన్ని ప్రారంభిస్తున్న ఎమ్మెల్యే జేబీఆర్

మాచర్ల: పట్టణంలోని అన్నా క్యాంటీన్‌లో తెలుగు దేశం పార్టీ ఆధ్వర్యంలో ఆర్యవైశ్య సంఘ నాయకుడు సూరె యలమంద, సభ్యుల సహకారంతో అన్నదానం చేశారు. ఈ కార్యక్రమాన్ని శుక్రవారం ఎమ్మెల్యే జూలకంటి బ్రహ్మారెడ్డి ప్రారంభించారు. అనంతరం ఆయన మాట్లాడుతూ ప్రతి పేదవానికి ప్రభుత్వం అన్నా క్యాంటీన్‌ను అధికారికంగా ప్రారంభించే వరకు ఆర్యవైశ్య నాయకులు ముందుకొచ్చి దీన్ని నిర్వహించనుండటం సంతోషకరమన్నారు. పలువురికి భోజనాన్ని వడ్డించారు. ఈ కార్యక్రమంలో సూరె యలమంద, కంభంపాటి అనిల్ కుమార్, మారం ప్రసాద్, మున్సిపల్ మాజీ చైర్మన్ కూనిశెట్టి వెంకటేశ్వర్లు, కజ్జం సైదయ్య, కంభంపాటి చంటి, దార్వేముల రామకృష్ణ, పోలా సత్యం, కౌన్సిలర్ మదార్‌సాహెబ్, టీడీపీ నాయకులు కొమెర దుర్గారావు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎస్సీ, ఎస్టీ పరిరక్షణ మండలి పట్టణ అధ్యక్షునిగా మందా



పిడుగురాళ్ల: ఆంధ్రప్రదేశ్ ఎస్సీ, ఎస్టీ పరిరక్షణ మండలి పిడుగురాళ్ల పట్టణ అధ్యక్షునిగా మందా వెంకటేశ్వర్లు నియమితులైనట్లు జిల్లా అధ్యక్షులు బుల్లా రాజారావు శుక్రవారం ప్రకటనలో తెలిపారు. 2026 డిసెంబర్ వరకు కొనసాగుతారని, ఎస్సీ, ఎస్టీల పరిరక్షణకు కృషి చేయాలని ఆకాంక్షించారు.

ఉత్సాహంగా క్రికెట్ పోటీలు



మాచర్ల : పల్నాడు జిల్లా స్థాయిలో జూలకంటి నాగిరెడ్డి మెమోరియల్ ట్రస్టు ఆధ్వర్యంలో క్రికెట్ టోర్నమెంట్‌ను ఆయన తనయుడు, ఎమ్మెల్యే జూలకంటి బ్రహ్మారెడ్డి ప్రారంభించారు. శుక్రవారం ఉదయం బంగ్లా గ్రౌండ్‌లో జరిగిన ఈ పోటీలు తన తండ్రి పేరుతో ప్రారంభించటం సంతోషకరమన్నారు. మొదటి బహుమతిగా రూ. 1,33,318 అందిస్తామని చెప్పారు. 2, 3, 4వ బహుమతులు కూడా ఉంటాయని తెలిపారు. కార్యక్రమంలో జూలకంటి అక్కిరెడ్డి, టోర్నమెంట్ నిర్వాహకులతోపాటు పట్టణ టీడీపీ అధ్యక్షుడు కొమెర దుర్గారావు, జిల్లా టీడీపీ నాయకులు కంభంపాటి అనిల్ కుమార్, శ్రీనివాస మహల్ థియేటర్ షేక్ జాని, బండ్ల బ్రహ్మం, అన్వర్‌తోపాటు పలువురు నాయకులు పాల్గొన్నారు. ఉత్సాహపూరిత వాతావరణంలో టోర్నమెంట్‌లో పలు జట్లు పాల్గొన్నాయి.

ఎస్ఎఫ్ఐ నూతన కమిటీ ఎన్నిక


కె. రోహిత్ ఆనంద్, జె. సంతోష్‌కుమార్

పిడుగురాళ్ల: కన్నెగంటి హనుమంత్ భవనంలో ఎస్ఎఫ్ఐ పిడుగురాళ్ల మండల అధ్యక్ష, కార్యదర్శి ఎన్నికలను శుక్రవారం నిర్వహించారు. జిల్లా కార్యదర్శి కోటా సాయికుమార్, సీఐటీయూ మండల అధ్యక్షులు తెలగపల్లి శ్రీనివాసరావు ఆధ్వర్యంలో ఎన్నికలు జరిగాయి. నూతన అధ్యక్ష, కార్యదర్శులుగా కె. రోహిత్ ఆనంద్, జె. సంతోష్ కుమార్‌లను ఎన్నుకున్నట్లు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా సాయికుమార్ మాట్లాడుతూ నూతనంగా ఎన్నికైన కమిటీ సభ్యులు విద్యార్థుల సమస్యలపై పోరాటం చేయాలని సూచించారు. అనంతరం 13 మంది కమిటీ సభ్యులను ఎన్నుకున్నారు. మాజీ నాయకులు టి. శ్రీనివాసరావు పాల్గొన్నారు.

అందరి సహకారంతోనే నగర పంచాయతీ అభివృద్ధి


సమావేశంలో మాట్లాడుతున్న చైర్‌పర్సన్ కొప్పుల సుబ్బమ్మ

దాచేపల్లి : నగర పంచాయతీ అభివృద్ధి అందరి బాధ్యత అని చైర్‌పర్సన్ కొప్పుల సుబ్బమ్మ అన్నారు. నగర పంచాయతీ సచివాలయంలో కౌన్సిల్ సమావేశం శుక్రవారం నిర్వహించారు. పలు అంశాలపై కౌన్సిల్ తీర్మానం చేసి ఆమోదం పొందారు. చైర్‌పర్సన్ సుబ్బమ్మ మాట్లాడుతూ.. నగర పంచాయతీని అన్ని విధాలుగా అభివృద్ధి చేసేందుకు చర్యలు తీసుకుంటున్నామని పేర్కొన్నారు. వానాకాలంలో సీజనల్ వ్యాధులు ప్రబలే అవకాశం ఉందని, పారిశుద్ధ్య చర్యలు చేపట్టాలని సూచించారు. డయేరియా, మలేరియా, డెంగీ, టైఫాయిడ్ వంటివి రాకుండా ప్రజలను అప్రమత్తం చేయాలని పేర్కొన్నారు. బాధితులకు వైద్య సిబ్బంది తగిన సేవలు అందించాలని చెప్పారు. ఈ సమావేశంలో కమిషనర్ డీవీఎస్ నారాయణరావు, వైస్ చైర్మన్లు షేక్ మస్తాన్‌బీ, కొమెరబత్తిన అన్నపూర్ణ, కౌన్సిలర్లు, కో ఆప్షన్ సభ్యులు, అధికారులు పాల్గొన్నారు.

మలేరియా రహిత సమాజానికి కృషి


రెంటాల గ్రామంలో ర్యాలీ నిర్వహిస్తున్న అధికారులు, ఆరోగ్య, ఆశా కార్యకర్తలు

రెంటచింతల: పరిసరాలను పరిశుభ్రంగా ఉంచుకుని మలేరియా లేని సమాజం కోసం ప్రతి ఒక్కరం కృషి చేద్దామని మలేరియా సబ్‌యూనిట్ ఆరోగ్య పర్యవేక్షకులు చెన్నంశెట్టి అంకమ్మరావు అన్నారు. మలేరియా వ్యతిరేక మాసోత్సవం సందర్భంగా శుక్రవారం పీహెచ్‌సీ పరిధిలోని రెంటాల గ్రామ పురవీధులలో ఆరోగ్య, మలేరియా సిబ్బంది ,ఆశా కార్యకర్తలతో కలిసి ర్యాలీ నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా మలేరియాపై ప్రజలకు అవగాహన కల్పించారు. ప్రతి శుక్రవారాన్ని డ్రై డేగా తప్పని సరిగా పాటించాలని, క్రమం తప్పకుండా దోమతెరలు వాడాలని, ఇంటి కిటికీలకు మెష్‌లను పెట్టుకోవాలని సూచించారు. రెండు రోజులపాటు జ్వరం వస్తే డాక్టర్‌ను సంప్రదించి రక్త పరీక్షలు చేయించుకోవాలన్నారు. నివాస పరిసర ప్రాంతాలలో నీటి నిల్వలు లేకుండా చూసుకోవాలని కోరారు. వారానికి ఒక్కసారి నీటితొట్లను ఖాళీ చేసి మరుసటి రోజున నీటితో నింపుకోవడం చాలా మంచిదన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీహెచ్ఈవో శర్మ, హెల్త్ అసిస్టెంట్ ఖాసిం, ఆరోగ్య కార్యకర్త రమాదేవి, మలేరియా సిబ్బంది డి. సీతారామిరెడ్డి, ఆశా కార్యకర్తలు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

గర్భిణుల ఆరోగ్యంపై శ్రద్ధ ముఖ్యం


హెల్త్ వెల్నెస్ సెంటర్‌ను తనిఖీ చేస్తున్న వైద్యాధికారి కేవీ ప్రవీణ్‌రెడ్డి

పిడుగురాళ్ల రూరల్: గర్భిణుల ఆరోగ్యంపై వైద్య సిబ్బంది శ్రద్ధ వహించాలని కరాలపాడు ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి కేవీ ప్రవీణ్‌రెడ్డి అన్నారు. మండలంలోని కామేపల్లి గ్రామంలోని హెల్త్ వెల్నెస్ సెంటర్‌ను శుక్రవారం తనిఖీ చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ.. ఎవరైనా గర్భం దాల్చినప్పటి నుంచి ఆర్‌సీహెచ్ ఇంటిగ్రేటెడ్ రిజిస్టర్‌లో నమోదు చేయాలని తెలిపారు. ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ, ఏఎన్ఎం, ఆశా కార్యకర్తలకు పలు సూచనలు చేశారు. మాతా శిశు సంరక్షణ కార్డులను అందజేయాలని పేర్కొన్నారు. వారికి చేసిన సేవలను ఆర్‌సీహెచ్ పోర్టల్‌లో నమోదు చేయాలని తెలిపారు. ప్రధాన మంత్రి సురక్షిత మాతృత్వ అభియాన్ కార్యక్రమంలో భాగంగా గర్భిణులు ప్రతి నెల 9న 4– 9వ నెల వరకు తప్పనిసరిగా ప్రాథమిక ఆరోగ్య కేంద్రం వైద్యాధికారి ద్వారా పరీక్ష చేయించుకోవాలన్నారు. కాన్పు సమయంలో 104, 108 వాహనాలను ఉపయోగించి సురక్షితమైన ప్రసవాలు జరిపించాలని సూచించారు. సీజనల్ వ్యాధుల పట్ల అప్రమత్తంగా ఉండాలని పేర్కొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో ఎంపీహెచ్ఎస్ఎం. ప్రభాకర్‌రావు, ఎంఎల్‌హెచ్‌పీ సోమేశ్వరరావు, ఏఎన్ఎం కృష్ణకుమారి, ఆశా వర్కర్లు, అంగన్‌వాడీ సిబ్బంది పాల్గొన్నారు.

మతిస్థిమితం లేని వ్యక్తి దాడి.. ఒకరికి గాయాలు


గాయాలపాలైన బాధితుడు రేళ్ల వెంకయ్య

పిడుగురాళ్ల: మతిస్థిమితం లేని వ్యక్తి దాడి చేయడంతో ఒకరు గాయపడ్డారు. ఈ సంఘటన మండలంలోని జానపాడు గ్రామంలో శుక్రవారం చోటు చేసుకుంది. స్థానికులు తెలిపిన వివరాల ప్రకారం ... రేళ్ల వెంకయ్య అనే వ్యక్తిపై అదే గ్రామానికి చెందిన మతిస్థిమితం లేని పేరయ్య దాడి చేశాడు. వెంకయ్య కాలిపై గడ్డపారతో పేరయ్య పొడిచాడు. పేరయ్యకు మతి స్థిమితం లేక వైజాగ్‌లో కొన్నాళ్లు చికిత్స పొందినట్లు స్థానికులు తెలిపారు. ఈ సంఘటనపై పట్టణ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఎలాంటి కేసు నమోదు కాలేదని ఎస్ఐ పఠాన్ రబ్బానీ ఖాన్ తెలిపారు.